

# ALIMENTACIÓ I ACTIVITAT FÍSICA

---

**Fundació**

**Catalunya**

**La Pedrera**

ALIMENTIA

**ACADEMY**

# ACTIVITAT FÍSICA

L'exercici i l'activitat física de formar regular tenen importants beneficis en el nostre organisme i milloren la qualitat de vida a qualsevol edat.

La planificació d'una dieta vinculada a l'activitat esportiva ha de ser individualitzada, però hi ha una sèrie de regles generals que són vàlides en tots els casos.



# ACTIVITAT FÍSICA

1. Els requeriments nutricionals són més elevats quan es practica activitat física, per tant la ingesta també serà superior.
2. Depenent del volum de la ingesta es poden dur a terme més de 5 àpats/dia.



# ACTIVITAT FÍSICA

3. No fer coincidir la pràctica esportiva amb la digestió. Això dificultaria els dos processos per falta d'irrigació sanguínia en els òrgans corresponents.
4. Tots els àpats han de ser variats per respondre als requeriments de l'organisme.
5. Mantenir un consum d'aigua regular. Deixar-se portar per la sensació de set no sempre és un bon indicador.

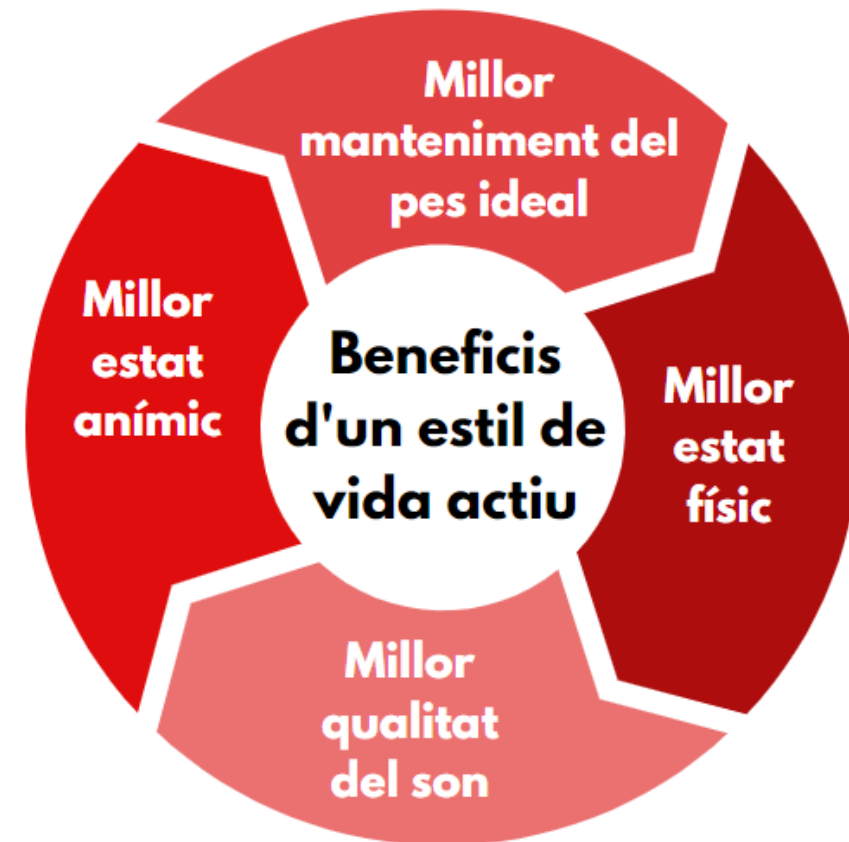


# ACTIVITAT FÍSICA

L'activitat física aporta beneficis a qualsevol edat, com ara:

- Millor estat físic
- Millor qualitat del son
- Millor estat anímic
- Millor manteniment del pes ideal

Totes aquestes millores contribueixen a la prevenció de l'aparició de malalties.



# ACTIVITAT FÍSICA PER EDATS



Per a més informació visita:

[canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable](https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable)



# ACTIVITAT FÍSICA PER A NENS

En infants majors de 5 anys es recomana:

- 60 minuts d'activitat física moderada al dia, amb activitats aeròbiques com poden ser: caminar a bon pas, córrer, anar al parc...
- Un mínim de 3 dies a la setmana han de realitzar activitat física vigorosa o intensa.
- Activitats de reforç dels ossos com córrer o saltar a corda.

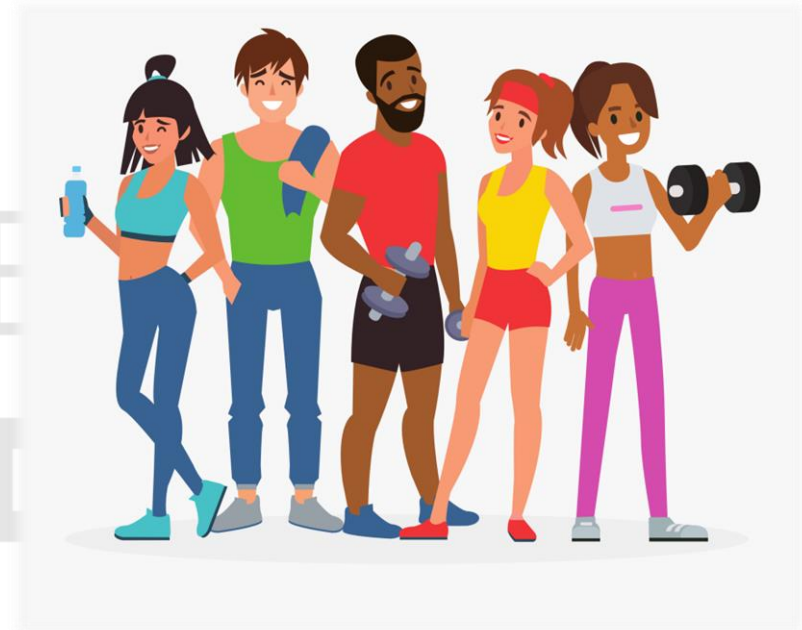


Font: Canal Salut – Generalitat de Catalunya

# ACTIVITAT FÍSICA PER A ADULTS

En persones adultes es recomana:

- Fer un mínim de 30 minuts d'activitat física moderada 5 dies/setmana o la suma d'aquests 150 minuts distribuïts durant la setmana.
- Fer activitats per enfortir els músculs 2 dies/setmana; per exemple, fer peses, treballar amb bandes elàstiques o fer exercicis que utilitzin el cos per fer resistència.



Font: Canal Salut – Generalitat de Catalunya



# ACTIVITAT FÍSICA PER A ADULTS

- Els beneficis per a la salut s'incrementen si es fan 5 hores (300 minuts) a la setmana d'activitat física moderada, o 2 hores i 30 minuts a la setmana d'activitat física vigorosa.
- És preferible repartir l'activitat durant la setmana; fins i tot, es pot distribuir al llarg del dia a dia mentre s'estigui fent un esforç d'intensitat moderada o vigorosa durant 10 minuts cada vegada.



Font: Canal Salut – Generalitat de catalunya

# ACTIVITAT FÍSICA PER A GENT GRAN

En gent gran es recomana:

- Les mateixes recomanacions fetes per als adults i per prevenir les caigudes afegir-hi exercicis per mantenir l'equilibri i la flexibilitat.
- Ha d'evitar la inactivitat.
- Si no és possible per alguna malaltia crònica limitant, ha de ser tan activa com ho permeti el seu estat.



Font: Canal Salut – Generalitat de Catalunya

# ANTERIOR A L'EXERCICI

- Els àpats anteriors a l'exercici físic s'han de fer entre 2 i 4h abans.
- Seguint les recomanacions de grups d'aliments per cada àpat, adaptar-ho tenint en compte les següents premisses.



# ANTERIOR A L'EXERCICI

## POTENCIAR...

- Àpat ric en hidrats de carboni
- Aliments de fàcil digestió: sucres simples i farines refinades
- Poques quantitats, no copiós
- Beure 0,5L d'aigua 2 hores abans –

Deshidratació = 1<sup>a</sup> causa de rampes





# ANTERIOR A L'EXERCICI

## EVITAR...

- Coccions greixoses (Fregits, guisats...) o aliments greixosos.
- Aliments amb molta fibra: integrals, llegums...
- Provar aliments nous
- Beure alcohol i/o refrescos



# ANTERIOR A L'EXERCICI

En el cas que es tingui gana, 30 minuts o una hora abans de fer exercici

## POTENCIAR

- Aliments de baix índex glucèmic
- Aliments de fàcil digestió
- Poques quantitats



## EVITAR

- Aliments greixosos
- Aliments amb molta fibra
- Provar aliments nous
- Beure alcohol i/o refrescos



# POSTERIOR A L'EXERCICI

## LA INGESTA POST-L'EXERCICI ÉS DE GRAN IMPORTÀNCIA!

Just després de l'exercici és el moment clau per recuperar-nos del desgast que ha suposat pel nostre cos.

Per el que seguir unes recomanacions dietètiques específiques pot ajudar-nos a aportar al cos els nutrients necessaris.



© 2008–2020 Macheesmo.

# POSTERIOR A L'EXERCICI

Un cop realitzat l'exercici físic es recomana:

- Aliments de fàcil digestió o coccions suaus
- Preparacions riques en hidrats de carboni simples
- Hidratar-se molt bé
- NO ALCOHOL (ja que no hidrata, més aviat el contrari)



© 2020 RDA Enthusiast Brands, LLC

# POSTERIOR A L'EXERCICI

## EXEMPLES

- Aigua o begudes isotòniques
- Entrepà de pernil
- Iogurt amb fruita
- Sucs de fruita
- Batuts
- Barretes energètiques
- Plat de pasta, patata, cuscús, arròs...
- Peix Blanc, carn magra amb mètodes de cocció com planxa, forn, microones...



# ALIMENTIA ACADEMY

---

Alimentia Academy és un programa de la Fundació Catalunya La Pedrera que vol contribuir a la transformació social, millorant la qualitat de vida de les persones, a través de la generació i divulgació de coneixement en l'àmbit de l'alimentació i la salut.

Volem aportar solucions en casos de problemes i restriccions alimentàries i promoure hàbits saludables en les diferents etapes de la vida.

Si voleu més informació sobre el programa, podeu visitar el lloc web:

[www.alimentiaacademy.com](http://www.alimentiaacademy.com)

O posar-vos en contacte amb nosaltres a través de l'adreça-e:

[contact@alimentiaacademy.com](mailto:contact@alimentiaacademy.com)

[www.fundaciocatalunya-lapedrera.com](http://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com)